下载APP

04 | 笔酣墨饱：如何创建你的故事库？

2021-07-05 涵柏

《讲好故事》

课程介绍 >

讲述：正霖

时长 20:19　大小 18.62M

你好，我是涵柏。

今天继续我们的故事旅程。上节课我们从故事思维入手，和你聊了聊故事思维的特质以及如何培养故事思维。细心的你应该会发现，要培养这种思维，一定离不开一样东西，那就是我们自己的故事库。

什么是故事库呢？如果用一句话来概括的话，故事库就是一个又一个故事的集合。我常常听到一些朋友问我“你的这些故事都从哪里来的呀”。在一定的程度上这其实是一个伪问题，因为编故事是人的基本能力。

人类大脑非常善于编故事

美国认知神经学家迈克尔·加扎尼加曾经对裂脑病人做了一项实验，所谓裂脑病人，是指左右脑之间无法正常通讯的人。

实验的具体内容是给病人的右脑展示一幅图，然后让他指出和图片最相近的一个物体。比如给出鸡爪，病人随后会指向一只鸡，因为鸡和鸡爪是最配的。然后测试人员又给病人展示了一张雪景图片，病人指了一个雪铲，因为雪铲和雪景最接近。

好玩的事情发生了，由于病人的左右脑无法联系，所有这些信息只有右脑知道。换到负责语言表达的左脑以后，测试人员问他：“你为什么会指向一个铲子？”病人说：“鸡爪和鸡最配，既然有一只鸡，旁边一定会有鸡舍，所以我们需要一个铲子来清理鸡舍。”

很明显，病人的左脑编造了一个简单的故事来解读这些物品的联系。所以加扎尼加说，我们大脑的语言中心非常擅长编故事。特别是当我们被要求用语言来解释某一个行为或者一件事的时候，我们就会在自己的脑海中去搜索故事，寻找支持的证据。

当我们把每次为了理解事物的联系而编造的故事集合起来，就形成了我们的故事库。但如果你只是看到了这一层，还是太浅了。因为故事库不仅仅是故事的集合。

刚刚我们提到，人会在脑海中搜索故事，去理解事物之间的联系，从而去了解这个世界。在这个意义上来说，**故事库其实相当于我们理解世界的边界**。故事库越大，我们的边界越广；故事库越小，我们建构意义的能力越会被限制，也就无法用已有的故事去处理生活中遇到的各种新情况。

反过来说，我们的认知边界越大，我们的故事库也就越大，二者是一个相辅相成的关系。

总结下我上面的观点，我认为建立故事库其实包含两个基本前提：第一，我们得有足够多的故事；第二，我们得尽量突破现有的认知。

所以，在谈怎么创建故事库之前，有必要和你讲讲怎么让自己拥有足够多的故事，以及怎么突破现有的认知。我给你介绍两个我常用的方法。

第一个方法是设置故事记录日。每周选择一天（比如周日），花 2 个小时，去回忆身边的故事。想想过去一周有哪些有趣的事、有意思的人，把这些素材记在本子上。不必像写文章那样详细，只需保证以后翻阅的时候，自己能看懂就好了。

有朋友给我说，这个东西即便写了也不会去看。我说，一方面你要逼着自己看，其实根据你的记录，再回忆那些事，是很好玩的。另一方面就算你不看，誊写一遍也会在脑海中加深印象。

第二个方法是保持阅读的习惯，这是拓展认知最好的方式。阅读的时候，要记得动笔。我们带实习生写作的时候，一个常用的方法就是让他阅读并且用文档去誊写那些好的新闻作品，一个月下来发现他写作技能越来越娴熟，效果很明显，快试试吧。至于怎么让阅读帮助到我们，你可以看看《人人都用得上的写作课》第一讲。

故事库的四大类别

有了这两个习惯后，接下来我们来谈谈怎么去创建你的故事库。

首先，我们得对故事分门别类。不知道你有没有看过《琅琊榜》这部电视剧，这部电视剧一开头就为了我们展示了美丽而神秘的琅琊阁，无论你想知道什么，只要带着足够的银子进到琅琊阁内，就能得到满意的答案。

为什么琅琊阁这么神奇呢？紧接着镜头交代了背后的原因，全国所有的信息传到琅琊阁以后，都被分门别类归纳好，当人们需要什么信息，就从中拿出来进行分析，从而得出答案。永远不要小看分类的重要性，而且你要有意识地在脑海中建立起这样的类别，这样你一旦需要的时候，很快就能通过类别进行检索。

根据我们需要用到故事的主要场合，我把故事分成了建议解惑、哲思、愿景以及脑洞大开四大类。

然后，我们得了解每类故事的特质，这样才能收集素材去编排对应的故事。

下面我们分别就每一个门类来举一个故事，然后再分析下这类故事到底拥有哪些特质。了解了这点后，平日里我们收集并加工故事就能有据可依了。

建议解惑类的故事

不管你是干什么的，你肯定会面对这样的情景：推销产品、传授知识或者教授本领。在这种情景下，你可以试试用故事启发你的受众，说不定会事半功倍哦。

我以前做过一段时间老师，总听到老师们说形势与政策的课最难教，不知道教什么，学生也不感兴趣，为此很生气。

光生气并不能解决问题，但讲故事可以。

比如当我被派去给学生讲形势与政策这类政治性强的课程的时候，我就会想，我如果只是站在台上去讲这门课有多么重要，那肯定是不够的，因为离他们的生活太远了。

所以我会先跟他们讲讲，我第一次是怎么感受到政治离我们很近的。那我就会讲这么一个故事：在我读大学时有一天我起晚了，所以我去食堂简单买了一个包子，就急匆匆往教室里跑。到了教室，我自觉地坐到了最后一排，边听课边吃着包子。或许是因为动作幅度太大，或许是因为包子的味道，上课的老师突然生气了，冲着我就吼了一句，你给我出去。

当时，我脸刷地一下就红了，不好意思地站了起来，低着头就往门口走。刚到门口，老师又说了一句话，站住，回到座位上去。我愣了一下，看了一眼老师，确认是真的后，我又默默回到了座位。这个时候老师说话了，我想问大家一个问题，这位同学为什么会听我的？换句话说，为什么我让他出去，他就出去，让他回来他就回来了。同学们回答，因为你是老师呗。

老师接着说，所以如果我不是老师，你们就不会这样做，对吧。那么，在刚才这个场景里面，你之所以会违背自己的意志听我的话，是因为老师这个身份。但在老师这个身份背后到底是什么让你听我的话呢，其实就是权力。我们在生活中随处可见这样的权力，而以权力为核心展开的各种社会活动和社会关系总和，就是政治。

老师最后说到，如果你不认可我刚刚指挥你的权力，首先你就得了解政治，进而了解权力从何而来。

如果我这样来讲形势与政策，学生是能够从故事中明白这门课需要掌握的东西是什么，以及这个东西为什么和我们息息相关。

我在设计这个建议解惑类的故事的时候，有三个特质希望你注意。

第一，这类故事往往是生活化的，是听故事的人熟悉的场景。我设置的场景是大学，是起床晚了还在课堂上吃早餐的场景，很多人都见过。

第二，这类故事往往是把授人以鱼和授人以渔结合起来讲。想想我上面设计的故事，鱼儿是什么呢，是老师的权力。三点水的渔又是什么呢，是怎么去分析权力，知道权力从何而来，才能去对抗和制约权力。总之，我们讲的故事应该不仅使人了解一个知识点，还要能让他们懂得如何学习这项技能。

第三，这类故事往往是亲身或者身边朋友经历的。因为任何价值观念，如果不能为别人所实践，那它就是没意义的。因而，讲亲身经历的故事最能打动人。实在没有的话，才是亲戚朋友经历的故事。

理解了这三点特质，我们在生活中可以有意去记住一些具有这些特质的素材，然后把它们放进你的故事库中。

哲思类的故事

哲思这个词我们可以把它分开来理解。哲就是哲学，在古希腊语中，就是爱智慧的意思。思就是思考、思想。衍生开来，**哲思类的故事，就是充满智慧，能够给我们带来思考的故事。**毫无疑问，这样的故事是我们爱听的，因为它们常常带给我们启发。

说到哲思类的故事，很多人可能都会想到庄子。你肯定听说过“子非鱼，安知鱼之乐？”的故事，庄周梦蝶的故事也是家喻户晓。回想下，古代先贤往往都喜欢用讲故事的方式来启发人们的思考。

我曾经看过一本叫《洞穴奇案》书，让我特别印象深刻。这本书的基础就来自一个很有哲思的假想案件。五名洞穴探险人员受困山洞，水尽粮绝，短期内无法获救。此时，一个人站了出来，建议大家抽签决定吃掉其中一人，从而保住其他四个人的性命。在经历一番斗争以后，另外四个人同意了。然而，提出这个方案的人在抽签之前收回了意见。但其他四人一致决定他必须参加，原因是少数服从多数。没想到的是，最后抽签选中的就是最早提出方案的这个人。

正因为这个人的牺牲，另外四人成功活了下来并回到了家。回家后，这四人很快以杀人罪被法院判处绞刑。假如这个案子放到我们现代社会来审判，你觉得这四个人有罪吗？

这里我们不需要讨论这四人是有罪还是无罪，更重要的是，我们来看看这个哲思类的故事包含了哪些元素，可以帮助我们构造故事库。

洞穴奇案的故事之所以出名，是因为作者在设计这个故事的时候，注意到了三个特质。

第一，哲思类的故事往往与价值观念有关（比如生死、自由、民主、平等）。在这个故事中，首先，探险人员受困，牵连到了生死；其次，提出的建议的人已经放弃最初的提案，那是否可以通过民主的方式决定别人，这又涉及了民主；最后，活命的四个人是靠吃人肉活下来的，那么人区别于动物的标准又是什么。这则短故事，通过作者的巧妙构思，已经包含了三个重要话题。

第二，哲思类的故事往往只让一个人陷入困境。我们认真看上面这个故事，不知道你是否注意到作者在构思这个假想的案件时，提出这个建议、放弃这个建议以及最终被吃的是同一个人。因为只有这样安排，才能放大这种冲突，相较于集体面对困境，个人单独面对困境更能给人震撼。

姜文拍的电影《让子弹飞》中有段情节，就是马匪六子和老板争论自己到底吃了一碗还是两碗凉粉，最终为了自证清白，剖腹自杀。很明显，在这段故事情节中，六子也是被置于中心位，一个人在面对反派、老板以及看热闹的人共同制造的困境。试想，如果当时是 2-3 个人在遭遇这种困境，那么给我们的启发和震撼是不是会小得多？

第三，哲思类的故事往往是有争议的。这点容易明白，无论是庄周梦蝶的故事，还是公孙龙提出的白马非马的故事，其实都是有争议的，是能引发大家讨论的。

明白了这三点，我们在平日生活遇到具有上述特质的材料，就把它放到哲思类故事中。比如你或者朋友一个人在经历某种困境的时候，你怎么想的、怎么做的，记住你的所想所为，然后把它们放进你的故事库。

愿景类的故事

我想，没有一个人会对一个充满希望的故事说不。在现实生活中，我们经常因为各种挫折和痛苦，感到生活无助、失望甚至绝望。此时，我们可能需要自我安慰或者安慰别人，那么愿景类的故事，就能发挥作用了。

我曾经在一本书中看到过这样一个故事。

有个人来到一个建筑工地，那里有三个人正在工作。他先去问第一个人，你在干什么呀？那人说，我在砌砖啊。他四处逛了逛，又随机问了一个人，你在干什么呀，那个人说，我

在堆一堵墙。接着他看到一个一边哼着小曲一边干活的人，他又问，你在干什么啊。那个人面带微笑地说，我呀，我在修一座教堂。

这就是一个典型的愿景类故事。倘若你想最大限度地去安慰你身边的人，你就去为他们去打造这样一个教堂吧。教堂在这里象征着我们对未来的憧憬，在这个世界上，有了这样的憧憬，我们才不至于那么悲苦。通过这个故事，我们可以发现愿景类的两个显著特点。

第一，愿景类的故事往往是阳光的，是遇到了困难要勇敢克服的。我常常把《肖申克的救赎》《阿甘正传》作为愿景类故事的代表，拿来琢磨导演和编剧是通过哪些细节去展现希望的。

以肖申克救赎为例，比如电影中有这样一幕：肖申克监狱的囚犯们干完活后，闲散地坐在屋顶，享受着温暖的阳光，享受着安迪用生命换来的冰镇啤酒，享受着自由，仿佛在自家的屋顶上放松心情。

为什么导演要拍这么一幕呢？阳光、冰镇啤酒、屋顶，这些意象构成的画面，导演是想明确地告诉我们，尽管每个人的想法有所不同，但对光明自由的向往，却是共通的。这是人最本质的愿景。也正是因为有这样的愿景，才总会有人站出来去追求。

第二，愿景类的故事是要告诉别人方法的。为什么很多人讨厌鸡汤文，是因为鸡汤文只给我们灌输观念，但从来不提供方法。比如前几年出圈的那句“今天你对我爱答不理，明天

我让你高攀不起。”这就是一句典型的给你鸡血，但不给方法的鸡汤话。实际上，一个好的愿景故事，不仅需要展现希望和光明是什么，还得通过故事设定，告诉你实现这种希望和光明是有路径的。

知道了这两个特质后，你在生活中看到具有上面两种特质的素材，比如雨中送餐的外卖小哥、摔倒了再爬起来的小朋友，不要觉得司空见惯，注意观察下，通常能察觉到一些你未曾注意的细节，然后记住这些细节，放进你的故事库。

脑洞大开类的故事

想必我们每个人在和朋友聚会时，都会听到一些稀奇古怪、悬疑有趣的故事，我把它统一归到脑洞大开类。

我回想自己以往的经历，最先在脑海中接触这类故事，是来自一个已经停播的栏目《走近科学》。你还记得节目里的一些经典台词吗？比如这一段开场白：接连发生的失踪案、迷失方向的信鸽、下山吃羊的大熊猫让人们谈之色变，究竟是什么力量在控制着这一切，敬请收看消失的死亡之谷。

从这段开场白，我们大概就能推测出节目的创作手法，那就是用悬念、矛盾和冲突来架构故事情节，将神秘现象背后的科学知识故事化、情节化，用最大可能去调动受众的好奇心。

这类故事很多，特质也很明显，比如悬念、反转、矛盾等等。就这类故事库的搭建方法而言，除了收集生活中我们可能遇到的稀奇有趣的素材之外，我们还可以把一些经典情景作为开头，然后自己编排下去。

例如，在一次全球性的大灾难中，全世界所有人都失去了视力，包括你。一年过去了，你的视力突然莫名其妙地恢复了。当你环顾四周，你发现你眼睛能看到的地方，都写下了同样一句话：别告诉他们你可以看到。

这个故事接下来会怎样发展呢？开启你的脑洞吧。

总结

这节课到这里也就接近尾声了，我们来一块复习一下这节课的内容。

在这节课的一开头，我们先介绍了什么是故事库。故事库包括两个方面，首先故事库是一个又一个故事的集合。人的大脑有编排故事的能力，自然而然也就能把这些故事整合起来，放到一个集合之中。

其次，故事库是我们理解世界的边界，当故事库越大，也意味着我们能用更多的故事去解读这个世界。相反，我们的认知边界越大，也能促进故事库的扩容，这是相辅相成的关系。

我们搭建故事库有两个前提。第一我们得保证有足够多的故事，第二我们得尽量去扩展自己的边界。所以我希望你能养成设置故事记录日和广泛阅读的习惯。

有了这两个习惯后，接下来，我们就要创建故事库。简单来说就是分两步走，首先要给素材分门别类，其次要明白每个类别的特质。

根据我们使用故事的不同场合，我把故事库分成了四类。

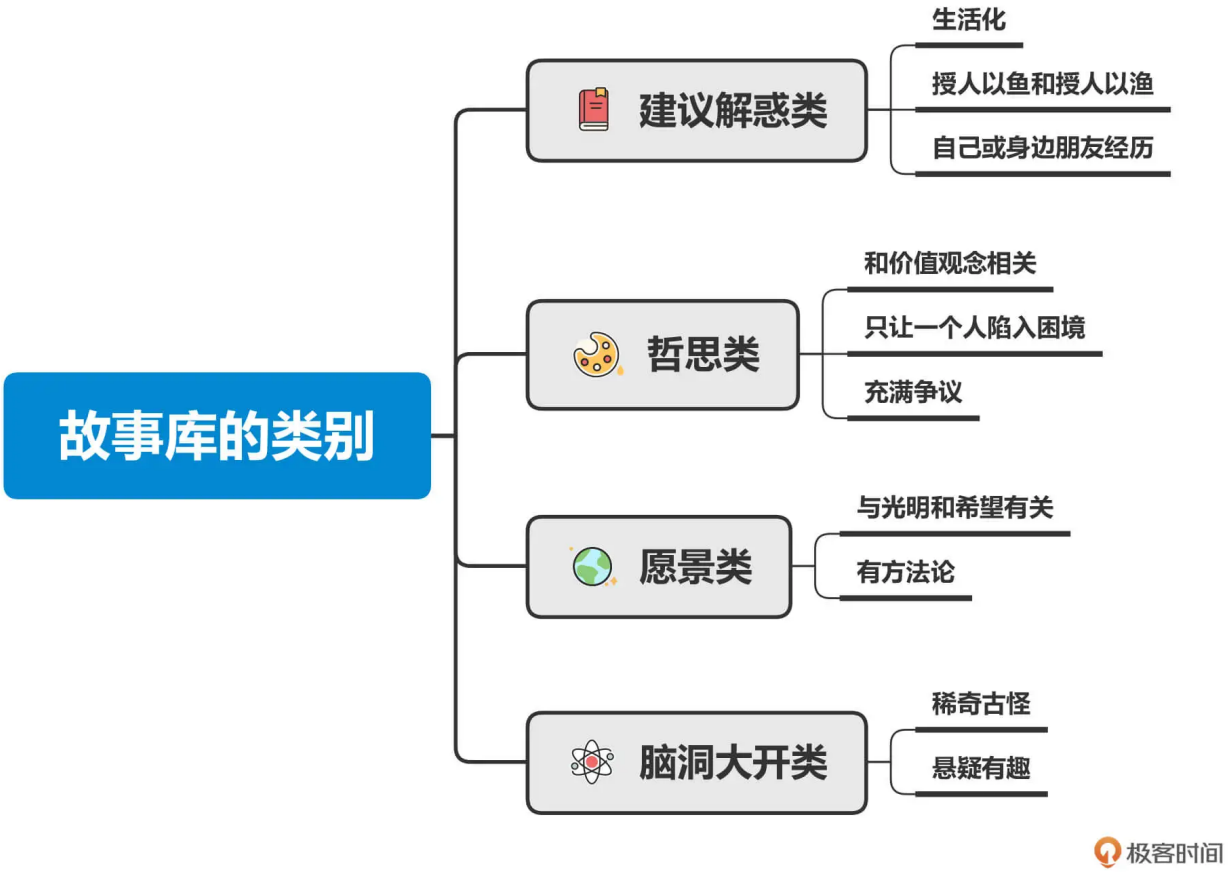
第一类，建议解惑类故事。对这类故事来说，它极具生活化，会把授人以鱼和授人以渔结合起来讲，而且这类故事一般是自己或者身边朋友经历的。

第二类，哲思类的故事。哲思类的故事往往是与价值观念有关、只让一个人陷入困境并且充满争议。

第三类，愿景类故事。愿景类故事总是与光明和希望有关，区别于鸡汤文，愿景类故事有方法论，会通过故事设定，告诉你实现这种希望和光明是有路径的。

第四类，脑洞大开类故事。这类故事的特质是稀奇、悬疑。

对于前三大类故事来说，在生活中如果你发现能满足对应特质的素材，那么请记住这些素材并放进你的故事库。而对于脑洞大开类故事而言，我们可能在生活里不会遇到很多，所以我给你介绍了一个我常用的方法，你可以根据一个故事开头，自己脑补故事情节来锻炼想象能力。



作业

好了，这节课就讲到这里。别忘了完成今天的作业哦。

随意选一个类别，把你近期遇到的有意思的素材放进对应的门类当中去，并和我们分享一下这些素材。互相分享，不正是扩大故事库的好方法吗？

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 0 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 03 | 行成于思：你是否有故事思维？

下一篇 05 | 直指人心：故事之饵藏在哪里？

精选留言 (4)

写留言

陈彪 民

2021-07-11

多年以后，我做在电脑面前，不经意间想起母亲带我去医院的那个遥远的下午。那时，我还没有长大。我隐约记着，穿着白大褂的生物，用手上冰冷的镊子取出了镶嵌入脚拇指间的鱼钩。麻醉剂渐渐生效，我只听到母亲有呢喃的声音，10分钟后，结束，拿药。

2

莹 神

2021-07-13

建议解惑类：
- 李永乐老师的教学视频，历史经济、科学人文，他都能讲得引人入胜，用几分钟的时间给出一个清洗的知识轮廓。
- 和朋友聊天，讨论职业发展，分享感受，从里面提取自己可用的建议。
...

展开

leslie 酥

2021-07-09

愿景其实不少就是一种信念：最典型的就是新东方校训“绝望中寻找希望，人生从此辉煌”。
愿景的背后是记录老俞当年是高考补习班的复读生，然后到了大学时同班又是之前补习班的班长；他自己做为一个年年倒数第一的人，反而开了补习班。
一次次绝望，一次次置之死地而后生；早就了新东方校训。

展开

1

进化菌 神

2021-07-05

故事库有点像做菜的材料，收集的材料足够多，就能做出各种美味。

有时候觉得，编故事有点像说谎，为了圆一个慌不断的构建各种事件的联系。只不过，故事往往是出于启发、让人积极向上的，而说谎更多是掩盖一些事实。
...

展开